

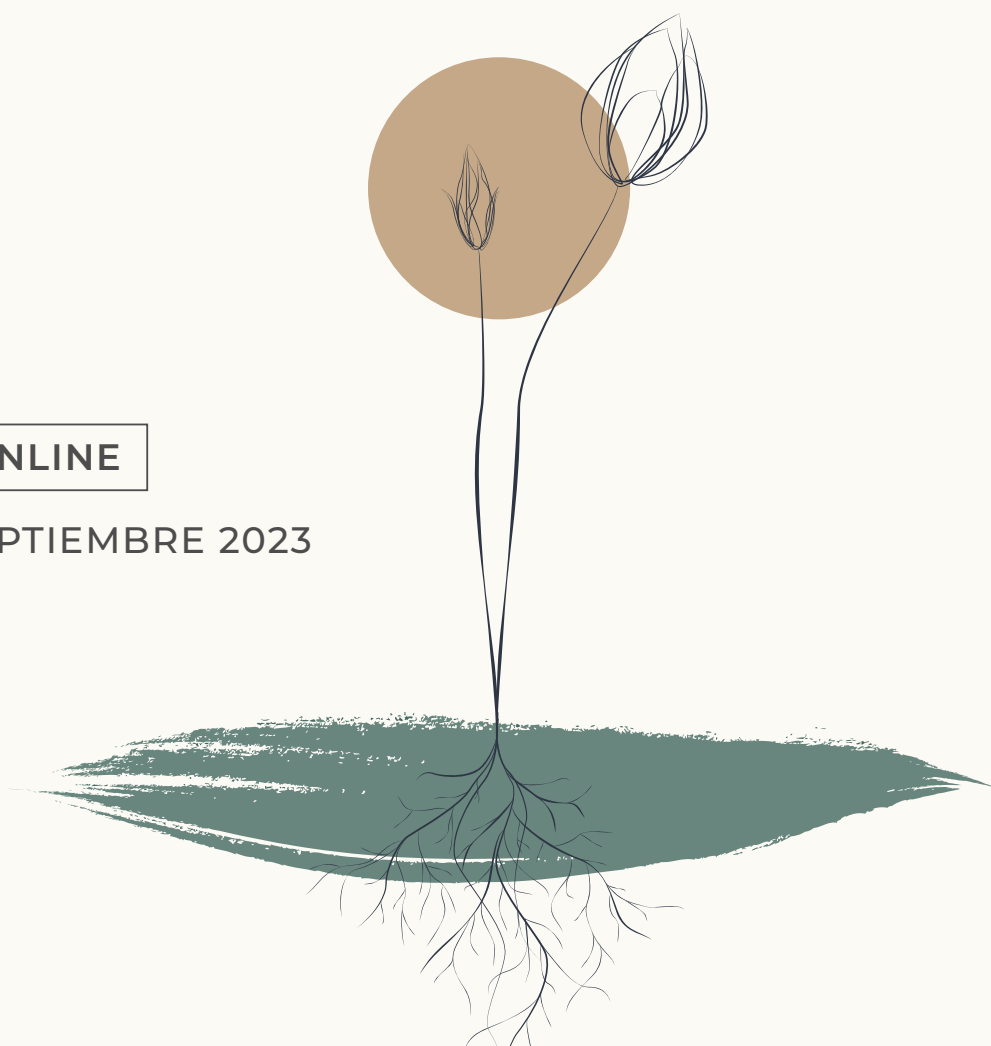
ESCUELA DE CRECIMIENTO

DE LO PERSONAL A LO TRANSPERSONAL

FORMACIÓN EN INSTRUCTOR DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

ONLINE

SEPTIEMBRE 2023



INICIO | VIERNES 22 DE SEPTIEMBRE DE 2023

FORMACIÓN ACREDITADA POR LA UEMC





Sinergia nos habla de la acción conjunta de dos o más entidades que alcanza un efecto mayor a la simple suma de su resultado individual.

Esta cooperación, que en su origen griego nos traslada a los verbos de asistir, servir y trabajar con un sentido común, nos hace sentir que vivimos una experiencia del universo donde todo movimiento tiende, por una pulsión interna y natural, a un estado optimizado, cada vez de mejor manera, más cerca de sí mismo y más perfecto.

Escuela de Crecimiento y Escuela Inspirare somos ahora una sola escuela, construyendo juntas una sinergia que nos permita crecer e inspirar de manera conjunta.

El camino de lo personal a lo transpersonal solo es posible si el trabajo personal y el autoconocimiento son sostenidos por el desarrollo de la presencia, la meditación y el mindfulness.

Y, antes incluso de que nosotros hayamos sido conscientes, nuestras escuelas ya estaban unidas funcionando al unísono, como una maravillosa danza.

Hoy simplemente nombramos algo que ya existía...

Bienvenid@s a este nuevo tramo del camino

“El todo es más que la suma de sus partes”

ARISTÓTELES

“La meditación es una actitud de autoconocimiento, cultivo del potencial y la respuesta que durante miles de años, millones de personas han elegido ante las preguntas que, de una forma u otra, marcan el camino vital de todo ser humano: quién soy y cómo vivir”.

ARANTXA MARTÍNEZ LÁZARO

Un perfil con alta demanda

Cada vez son más las personas e instituciones que buscan profesionales de la meditación para que les acompañen en un camino personal de bienestar y crecimiento profundo o para integrar en sus acciones de empresa, modelos educativos o abordajes sociosanitarios.

Ante esta demanda, durante los últimos diez años, la búsqueda de profesionales del ámbito de la meditación y el Mindfulness titulados y con formación especializada ha incrementado notablemente.

Y, ahora , somos todavía más necesarios.

La formación de calidad es imprescindible para la capacitación y el ejercicio profesional como instructor de meditación. Después de más de una década formando profesionales tanto online como presencial, y del éxito de las ediciones anteriores, abrimos la nueva **convocatoria presencial de Instructores de meditación y Mindfulness 2022 2023**, acreditada por la *Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)*.

¿A quién va dirigido?

- + **Profesionales de ámbitos sociales y/o humanistas** que desean incorporar y enriquecer su profesión con la meditación y el Mindfulness.
- + **Profesionales de cualquier ámbito que desean reciclarse o capacitarse en otra área.**
- + **Cualquier persona interesada en capacitarse en la instrucción de meditación y Mindfulness** como camino de crecimiento personal y/o profesional.

Objetivos

Tras finalizar el curso, los estudiantes habrán adquirido la competencia necesaria para impartir de manera profesional programas de meditación y Mindfulness. La adquisición de esta competencia profesional se integra principalmente a través de la consecución de los siguientes objetivos:

- + Adquirir un conocimiento profundo y riguroso de la historia, la filosofía y la teoría de la meditación y el Mindfulness.
- + Profundizar en la propia práctica meditativa, imprescindible, como aval de una capacidad profesional excelente y como propio camino de vida consciente y lúcida.
- + Conocer la estructura psicofísica del ser humano implicada en la práctica de la meditación y saber aprovecharla para incrementar los niveles de salud, bienestar y autoconocimiento.



- + Dominar de forma teórica y práctica los conceptos, recursos y herramientas utilizados en la meditación y el Mindfulness.
- + Saber implementar y adecuar programas estándar para todo tipo de destinatarios, así como diseñar clases, jornadas, retiros y talleres generales o monográficos.
- + Obtener la capacidad para crear y diseñar programas y modelos propios para ámbitos, sectores y destinatarios específicos.

Metodología

La formación combina los contenidos teóricos con la formación práctica, dando un carácter igual de importante a ambos en la adquisición de recursos para la competencia profesional.

Así como no es suficiente con ser meditador para poder hacer una instrucción en la meditación rigurosa, eficaz y fiable, tampoco basta con tener mucho conocimiento teórico sin una buena y abundante base de práctica.

Contenido de la Formación

La formación está compuesta por tres módulos con sus correspondientes materias (y un retiro opcional).



1 | INTRODUCCIÓN Y BASES DE LA MEDITACIÓN Y MINDFULNESS.

1. Introducción a los fundamentos históricos y filosóficos de la meditación y Mindfulness.

- + Tras las huellas de la meditación: oriente y occidente.
- + Origen y evolución histórica de Mindfulness.
- + Pilares filosóficos de la meditación.
- + La postura.
- + La respiración.
- + La actitud.

2. Práctica y entrenamiento en meditación y Mindfulness: 8 semanas.

- + Qué es Mindfulness.
- + Pilares y actitudes.
- + Los 4 fundamentos de atención. Satipatthana Sutra y Anapanasati Sutra.
- + Programa de 8 semanas de entrenamiento Mindfulness

3. Meditación en movimiento. / Bases de neurobiología y neurociencia contemplativa.

- + Meditación activa.
- + Serie de ejercicios de Chi Kung.
- + Protocolo de ejercicios preparatorios para la meditación.
- + Automasaje y técnicas de relajación.
- + Bases de neurobiología y neurociencia contemplativa.

4. Fundamentos y ascesis de la sabiduría y la compasión.

- + La sabiduría.
- + La compasión y la autocompasión. Programa 6 semanas de compasión.
- + Ética y responsabilidad social.
- + Técnicas de meditación por foco de atención y meditaciones analíticas.



+ Recorrido por prácticas de distintas tradiciones.

5. “Escuela de proyectos” y didáctica profesional.

6. Evaluación del Módulo I.

2 | MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

APLICADO A CONTEXTOS ESPECÍFICOS.

1. Teoría y práctica de intervenciones basadas en meditación y Mindfulness en el ámbito terapéutico: competencias para implementar programas en pacientes y en grupos terapéuticos con un enfoque de desarrollo personal.

2. Teoría y práctica de intervenciones basadas en meditación y Mindfulness en el ámbito sanitario y social: competencias para implementar programas en el entorno sanitario (seguros médicos, hospitales, centros de salud...) dirigidos a personal sanitario, y a pacientes y familiares. Mindfulness en colectivos sociales (adicción, cárceles, colectivos en riesgo de exclusión...).

3. Teoría y práctica de intervenciones basadas en meditación y Mindfulness en el ámbito educativo: competencias para implementar programas en instituciones educativas dirigidos a profesorado y alumnos. Valor añadido a la programación curricular y al bienestar de todos los agentes implicados.

4. Teoría y práctica de intervenciones basadas en meditación y Mindfulness en empresas: competencias para implementar programas en empresas e instituciones dirigidos a líderes y staff ejecutivo y al resto de equipos. *Wellness laboral* como habilidad integral en las empresas

3 | PROFUNDIZACIÓN EN MEDITACIÓN Y TRABAJO DE FIN DE CURSO.

1. Profundización en meditación:

- + Las tradiciones contemplativas y la no-dualidad.
- + Zen.
- + La meditación en Occidente.

2. T.F.C. (Trabajo Fin de Curso):

- + Diseño y justificación de programas: general y aplicado.
- + Trabajo de investigación sobre un tema estudiado en el curso.

RETIRO

Realizamos periódicamente retiros de silencio y meditación con sede en la Sierra Oeste de Madrid, así como programados en otros lugares de España.

La formación en Instructor de meditación y Mindfulness se puede complementar con la realización de un retiro de Mindfulness y meditación.

Este retiro es opcional y no forma parte de la programación pedagógica del curso, ni es obligatorio para la obtención del título.

FECHA: VARIAS FECHAS Y LUGARES EN 2023

(PRÓXIMA CONFIRMACIÓN DE AGENDA)



NOTA: EL PRECIO DEL RETIRO NO ESTÁ INCLUIDO EN EL IMPORTE TOTAL DEL CURSO. EL RETIRO SE ABONARÁ APARTE.

Modalidad

Se imparte en modalidad: ONLINE

La formación será cursada en el campus virtual de la escuela, junto con la comunidad de estudio y el seguimiento en la formación de los alumnos por parte de los profesores y de la directora de la formación.

El Campus virtual de EDC permanecerá abierto durante toda la duración del curso.

El estudiante cuenta en el campus virtual con:

- + Manual teórico y material complementario descargable.
- + Vídeos con explicaciones y audios con prácticas.
- + Plan de prácticas para casa.
- + Foro y mailbox propio para la comunicación con los profesores.
- + Espacio común para compartir dudas y experiencias con los demás compañeros.
- + Recursos de evaluación parcial y para el trabajo final.
- + Clases extraordinarias online en directo (Zoom) a lo largo de la formación para supervisión y apoyo.

Una clase grupal en directo al mes en la plataforma Zoom.

- + 4 horas de duración.
- + Viernes en horario de tarde (las fechas se confirman y comunican al inicio de curso).
- + Grabadas y colgadas en el campus virtual para quien no haya podido asistir en directo o para volver a visualizarla y repararla siempre que se necesite.

DOJO ONLINE

Con el objetivo de compartir práctica y espacio con la escuela y con la comunidad de estudio, así como para adquirir recursos y aprender de una transmisión en entorno real, los estudiantes de la Formación en Instructor de meditación y Mindfulness tienen, además, acceso libre y gratuito durante toda la duración de la formación a las clases del Dojo Online de Escuela de crecimiento.



FECHAS ONLINE

Fechas de las videoclases de la convocatoria online 2023:

Días: Viernes

Horario: de 17.30 a 21.30 (horario España Peninsular)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 22.09.2023 | 6. 23.02.2024 |
| 2. 27.10.2023 | 7. 22.03.2024 |
| 3. 24.11.2023 | 8. 26.04.2024 |
| 4. 22.12.2023 | 9. 24.05.2024 |
| 5. 26.01.2024 | 10. 21.06.2024 |

¿Quieres ser instructor de meditación?

AHORA ES EL MOMENTO

Titulación

La titulación recibida es **Curso universitario de especialización en Instructor de meditación y Mindfulness expedido por la Universidad Europea Miguel de Cervantes**, acreditando 250 horas de formación teórico-práctica y otorgando 10 E.C.T.S.

Para recibir la titulación, las obligaciones por parte del estudiante comportan la finalización satisfactoria del curso, la entrega del T.F.C., y el pago completo de la formación y de las tasas de expedición de título (45€).

Cada estudiante recibe también un diploma expedido por Escuela de Crecimiento como Instructor de meditación y Mindfulness.

Material

La formación incluye toda la documentación necesaria para su seguimiento: manual con la teoría, material complementario, carpeta de fichas con las prácticas, recursos en vídeo y audio.

El material está en formato digital y se descarga desde el campus virtual.

Cada profesora podrá facilitar, además, material complementario impreso en los seminarios presenciales.

Se podrá sugerir la lectura de una serie de bibliografía de interés.

Equipo



Arantxa Martínez

Formadora e instructora de meditación y Mindfulness.
Asesora filosófica y escritora. Directora de la formación.



Valeria Atlante

Psicóloga, psicoterapeuta e instructora de meditación.
Máster en Bioenergética y en Terapia transpersonal.



Inmaculada Molina. Meditación y Mindfulness en el ámbito educativo.

Diplomada en educación. Maestra de educación primaria y educación especial, coordinadora de programas Mindfulness en enseñanza pública. Profesora de kundalini yoga e instructora de meditación.



Omar Linares. Filósofo Práctico y Terapeuta.

Doctor en Filosofía, Máster Universitario en Filosofía Contemporánea, Instructor de meditación y Mindfulness. Especialista en técnicas terapéuticas de meditación y Mindfulness, Formación en Terapia Transpersonal y experto en Coaching personal.

Equipo



Silvia Giménez. Meditación y Mindfulness en ámbitos de exclusión social.

Doctora en Sociología. Docente e investigadora en el área de Sociología en la Universidad Rey Juan Carlos. Directora del Observatorio para el Análisis y Visibilidad de la Exclusión Social, URJC. Presidenta de Proyecto Ser: Terapeutas Sin Fronteras y cooperante internacional.



Mariela Mazza. Meditación y Mindfulness en el ámbito terapéutico.

Cofundadora de Escuela de Crecimiento. Responsable de área de Desarrollo Transpersonal en Avatar Psicólogos Marbella. Especialista en Constelaciones familiares en sesión individual. Autora del libro “Búho. Una aventura del despertar”. Creadora de www.estimavirtual.com plataforma online de crecimiento personal.



Duración y Fechas

Duración

250 horas

Inicio

22 de septiembre 2023

Final de la formación

21 de junio de 2024

INVERSIÓN

10 pagos de 165€

Importe total: 1.650€

+ Matrícula 150€

+ tasas de expedición de título: 45€

Contacto para información e inscripciones



info@escueladecrecimiento.com



+34 608549817

NOTA: La Escuela de Crecimiento se reserva el derecho a realizar modificaciones en el programa, con objeto de ajustar su contenido a las necesidades de su alumnado.



+



Sigamos conectados

 @escueladecrecimiento

 /escueladecrecimiento

 www.escueladecrecimiento.com